

テーマ 塩分、糖分をひかえた正月料理

鶏肉の紅茶煮

(材料6人分)

鶏モモ肉 (大2枚) 500g
紅茶ティーバック 2袋
水 4カップ

しょうゆ 1/2カップ
酒 1/4カップ
みりん 1/4カップ
酢 1/8カップ

黄ピーマン 1/3個
レタス 1/2~1/3個
ミニトマト 6~12個

(作り方)

- ① 鶏肉は脂肪を除き、ボールに入れて、たっぷりの熱湯をまわしかけてから、流水につけて洗う。
- ② 鍋に水と紅茶のティーバックと鶏肉を入れ、20分くらい煮る。
- ③ しょうゆ、酒、みりん、酢を合わせ、ソースを作る。火が通ったらソースの中に3~4時間(一晩でもよい)浸け込む。
- ④ レタスは一口大にちぎる。パプリカは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ 鶏肉を7ミリ幅に切り、野菜といっしょに盛り付ける。

1人分 エネルギー 198kcal

塩分 1.1g

ナッツ入り田作り

(材料6人分)

ごまめ 30g
くるみ 20g

減塩しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1強

(作り方)

- ① ごまめは、弱火でゆっくりと、ポキンと折れる位まで、よく煎る。
- ② くるみは1粒を4等分し、皮はむければ取る。
- ③ 鍋に、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮立てる。全体が泡だち、とろっとしてきたら、火を止め、いりかすを除いた、ごまめとくるみを入れ、手早くからめる。皿に、広げて冷ます。

1人分 エネルギー 50キロカロリー

塩分 0.25g

炒めなます

(材料6人分)

レンコン	300g
ニンジン	1/2本
生シイタケ	4~5枚
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2強
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
白煎りゴマ	大さじ1

(作り方)

- ① レンコンの皮を薄くむき、縦に2~4つに割って1~2ミリ厚さの薄切りにし、水を変えながらさらす。
- ② ニンジンは3~4センチ長さのせん切りにする。生シイタケは軸を除き、せん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ニンジン炒めしんなりしたら生シイタケ、水気を切ったレンコンを入れ、手早くさっと炒める。
- ④ 酒、塩、酢、しょうゆを加え、煎り付けるように、仕上げる。
- ⑤ 火を止めたら、切りゴマにした白ゴマをふりかける。

1人分 エネルギー 90キロカロリー

塩分 0.7g

あけぼの羹

(材料6人分)

ニンジン	中1本
三温糖 (110g)	1カップ弱
水	2と1/2カップ
棒寒天	1本
(粉寒天 2/3袋)	
オレンジキュラソー	
	大さじ1と1/2
レモン汁	大さじ1と1/2

(作り方)

- ① ニンジンは皮をむき、厚さ2ミリの輪切りにして、10分~30分、水にさらし、臭みをぬく。
- ② 鍋にたっぷりの水とニンジンを入れて、火にかけて十分に柔らかくなるまで、ゆでる。
- ③ 寒天は水に30分~1時間浸けてもどす。
- ④ ミキサー、またはスピードカッターに、ニンジンとオレンジキュラソー、レモン汁を入れてかけ、滑らかにする。
- ⑤ 鍋に水2と1/2カップと、ちぎった寒天を入れ、弱火にかける。沸騰して寒天が完全に溶けたら、三温糖を加え溶かす。続いて、④のニンジン液を加え、混ぜたところで、火を止める。
- ⑥ 水でぬらした流し缶に入れ、冷やし固める。冷えたら、型からだし、6個に切り分ける。

1人分 エネルギー 85キロカロリー

塩分 なし